Claudia Reeker-Lange,
Patricia Aden, Sabine Seyffert

Handbuch der Progressiven Muskelentspannung für Kinder

Leben LERNEN
Klett-Cotta

Leben
LERNEN
Klett-Cotta

Zu diesem Buch

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein von Ärzten und Therapeuten sehr häufig empfohlenes Entspannungsverfahren. Es gehört zum Standardrepertoire bei allen stressbedingten seelischen Erkrankungen. Dieses Buch schneidert den Ansatz auf die besonderen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen zu. Im Zentrum stehen kindgerechte praktische Übungen, welche die grundlegenden Elemente des Verfahrens in spielerische Sequenzen und Fantasiereisen übertragen. Die Erfahrung zeigt, dass Kinder mit psychosomatischen Beschwerden, AD(H)S, Spannungskopfschmerz, aggressivem Verhalten und anderen Verhaltensauffälligkeiten deutlich profitieren. Die einleitenden Kapitel erklären, wie die Progressive Muskelentspannung wirkt und warum Stress und Ängste durch sie beeinflussbar sind. Der Aufbau eines Grundkurses mit acht Kurseinheiten und Einzelsitzungen wird klar und gut strukturiert beschrieben.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Alle Bücher aus der Reihe ›Leben Lernen‹ finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenlernen

Claudia Reeker-Lange
Patricia Aden
Sabine Seyffert

Handbuch der Progressiven Muskelentspannung für Kinder

Klett-Cotta

Leben Lernen 232

Klett-Cotta
www.klett-cotta.de
© 2010 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
Cover: Jutta Herden, Stuttgart
unter Verwendung eines Fotos von © Adobe Stock / jean jarry
Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig
Printausgabe: ISBN 978-3-608-89233-8
E-Book: ISBN 978-3-608-10405-9
PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20026-3

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort 11

Einführung 13

1. Was ist Progressive Muskelentspannung? 15

Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung 15
Die Progressive Muskelentspannung als Entspannungsmethode 17

2. Aufbau und Funktion von Muskeln 19

Schlüsselrolle der Muskeln bei der PME 19
Funktion des Skelettmuskels 20
Die acht Muskelgruppen 22
Eingeweide- und Herzmuskulatur 29

3. Wie wirkt Progressive Muskelentspannung? 31

4. Vegetatives Nervensystem 33

5. Herz und Atmung 36

6. Das Stresskonzept 38

Die Stress-Reaktion 39
Eustress und Disstress 41
Kriterien für Stress 42
Stressfaktoren erkennen 44
Mit Progressiver Muskelentspannung dem Stress entgegenwirken 49

7. Wann wird Progressive Muskelentspannung eingesetzt? 51

Indikationen 51
Konzentrationsstörungen 51

Schlafstörungen 52
Hyperaktivität 53
Schulstress 54
Depressive Verstimmung 54
Ängste 54
Kopfschmerzen 55
Bauchschmerzen 55
Allergie 56
Neurodermitis 57
Asthma 57
Bluthochdruck 57

8. Kontraindikationen für die Progressive Muskelentspannung 59

Akute fieberhafte Infekte 59
Verletzungen 60
Epilepsie 60
Depression 60
Behinderung 60

9. Progressive Muskelentspannung für Kinder 61

9.1 Voraussetzung und Vorbereitung 62

Für welches Alter eignet sich die Progressive Muskelentspannung? 62
Gruppengröße 63
Übungsraum 64
Übungshaltungen 65
Kleidung 66
Regeln 66
Elternarbeit 67
Übungsplan 68

9.2 Die Grundlagen des Übens 69

Dauer der Anspannung und Entspannung 70
Zurücknehmen 70
Mögliche Schwierigkeiten und Körperreaktionen 71
Wichtiges vor Übungsbeginn 72
Ankommübungen – Einstimmungsübungen 78

Weg des Atems 78
Reise durch den Körper 79
Ort der Fantasie – Ort der Ruhe 80
Gedankenwolken 80
Musik 81

10. Übungen der Progressiven Muskelentspannung 82

10.1 Übung mit acht Muskelgruppen 82
Überblick: acht Muskelgruppen 82
Anleitung des Verfahrens 83
10.2 Übung mit vier Muskelgruppen 86
Überblick: vier Muskelgruppen 86
Anleitung des Verfahrens 86
10.3 Vergegenwärtigung 88

11. Grundkurs Progressive Muskelentspannung 90

11.1 Was vor Kursbeginn beachtet werden sollte 90
Ärztliche Abklärung / Progressive Muskelentspannung als Begleiter 90
Freiwilliges Erlernen der Progressiven Muskelentspannung 91
Atemeinsatz 92
Veränderung der Angabe für die An- und Entspannung ... 93
11.2 Stundenaufbau und Kursgestaltung für einen Grundkurs 94
Grundsätzliches 94
11.3 Beispiel für einen Grundkurs mit acht Kurseinheiten über 60 Minuten mit 4 – 6 Kindern 95
1. Stunde 95
2. Stunde 98
3. Stunde 99
4. Stunde 100
5. Stunde 100
6. Stunde 102
7. Stunde 102
8. Stunde 103

11.4 Konzept für einen Grundkurs 104
11.5 Einzelsitzungen 107
11.6 Praktische Übungen zur Progressiven Muskelentspannung für ältere Kinder und Jugendliche 108
Übung mit Schwämmen 108
Strandspaziergang 110

12. Fantasiegeschichten mit acht und vier Muskelgruppen 113

12.1 Acht Muskelgruppen 113
Ein Nachmittag im Baumhaus 113
Im Schlosspark 116
Komm doch, lieber Frühling 119
Der Herbst ist bunt 122
Komm, wir gehen auf den Spielplatz 125
Ein Tag am Meer 128
Im Dschungel 131
Heute besuchen wir den Zoo 134
12.2 Fantasiegeschichten mit vier Muskelgruppen 137
Ein Piratenabenteuer 137
Keine schlechte Laune mehr! 139
Fips der Affe 141
Im Schnee 143
Auf der Kirmes 145

13. Spielideen und Tänze zum Anspannen und Entspannen für den Alltag und zwischendurch 149

Achtung, aufgepasst! 149
Stopptanz 150
Von Kopf bis Fuß 151
Der Tanz der Farben 151
Kleiner Angsthase 152
Stark wie ein Riese 152
Im Auto 153

14. Entspannungsübungen und Spielideen rund um die Muskelgruppen ... 155

14.1 Gesicht ... 155

Fratzen ziehen ... 155
Ihhh, wie ekelig ... 156
Zähne putzen, das macht Spaß ... 157
Kerzen pusten ... 157
Pusteblumen pusten ... 158

14.2 Schultern ... 159

Ein kleiner Pinguin ... 159
Brr, ist das kalt! ... 159
Mein bunter Drache flattert im Wind ... 161
Mein schwerer Rucksack ... 161
Die Last auf meinen Schultern ... 162
Keine Ahnung ... 163

14.3 Hände und Arme ... 164

Zitronenpresse ... 164
Heute ist Putztag! ... 165
Waschlappen wringen ... 166
Kunterbunte Knete ... 167
Mein Knautschball gegen Wut ... 168
Ein Schneeball ... 170
Mein Ball fliegt hin und her ... 171
Heute gibt's Spaghetti ... 171
Ich bau mir ein Baumhaus ... 172
Der Teddy gehört mir ... 173
Mein Tannenbaum ... 174

14.4 Bauch ... 175

Ein kleines Schiffchen fährt umher ... 175
Boxkampf ... 176
Im Land der dicken Leute ... 177

14.5 Füße/Beine ... 178

Wir fahren Rad ... 178
Ein buntes Tuch ... 179
Lustiger Murmelweitwurf ... 180

Sand zwischen meinen Zehen 180
Ein Zeitungsblatt 181

Abbildungsnachweis 182

Literatur 183

Vorwort

Dieses Buch soll ein praxistauglicher Wegweiser im Umgang mit der Progressiven Muskelentspannung für Kinder sein. Wir haben uns bemüht, klar und verständlich zu bleiben. Es wird gezeigt, wie, wo und wann Progressive Muskelentspannung (PME), auch Progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt, einsetzbar ist.

Es ist erwiesen, dass Stress und psychische Belastungen wesentlich dazu beitragen, dass es auch bei Kindern schon verstärkt zu gesundheitlichen Beschwerden kommen kann. Durch die Progressive Muskelentspannung besteht die Möglichkeit, positiv Einfluss auf das Befinden der Kinder nehmen zu können. Die Progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare, und wenn sie dann von den Kindern beherrscht wird, im Alltag fast immer und überall einsetzbare Entspannungsmethode. Dieses Buch soll Therapeuten, Lehrern, Erziehern und natürlich auch interessierten Eltern eine leicht verständliche Einführung in die Progressive Muskelentspannung geben und ihnen zeigen, wie es möglich ist, den Kindern diese Methode einfach, spielerisch und kindgerecht zu vermitteln.

Für Erwachsene werden inzwischen schon viele Kurse für PME mit großem Erfolg angeboten. Leider ist das Kursangebot für Progressive Muskelentspannung mit Kindern immer noch gering. Da das Interesse an der PME für Kinder zunehmend steigt, wird es diesbezüglich in den nächsten Jahren glücklicherweise eine positive Veränderung geben. Neben dem Autogenen Training ist die Progressive Muskelentspannung die anerkannteste Entspannungsmethode. Beide sind schon Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt worden und haben sich somit lange bewährt.

Unser Ziel war es, systematisch vorzugehen und das Buch so zu schreiben, dass der Leser gut nachvollziehen kann, was Progressive Muskelentspannung ist, was sie bewirkt und wie sie für Kinder einfach und kindgerecht, klassisch oder über Fantasiereisen, vermittelt werden kann. Im theoretischen Teil geht es unter anderem darum, wichtiges physiologisches und anatomisches Grundwissen zu vermitteln. Thema-

tisiert werden auch Anwendungsgebiete, Indikationen und Kontraindikationen. Weiterhin wird der Aufbau eines Grundkurses mit acht Kurseinheiten und Einzelsitzungen dargestellt. Um die Progressive Muskelentspannung mit Freude und für die Kinder motivierend vermitteln zu können, findet der Leser ein großes Angebot von Fantasiereisen, Spielideen und Möglichkeiten für die kindgerechte Vermittlung im letzten Teil des Buches.

Wir wünschen uns, dass dieses Buch dazu beiträgt, dass das Angebot für Progressive Muskelentspannung für Kinder in den nächsten Jahren verstärkt zunimmt, und möchten Therapeuten und Therapeutinnen, Pädagogen und Pädagoginnen und alle, die sich für das Wohlergehen unserer Kinder einsetzen, dazu ermutigen, sich dieser Aufgabe zu stellen.

Da in allen genannten Berufsgruppen sowohl Männer als auch Frauen arbeiten, werden wir im Buch abwechselnd die männliche und die weibliche Form verwenden.

Einführung

Die Progressive Muskelentspannung, auch Progressive Muskelrelaxation (abgekürzt PMR) genannt, die in den 1960er Jahren nach Deutschland kam, wurde um 1930 von Edmond Jacobson, der als Pionier der Progressiven Muskelentspannung gilt, entwickelt. Jacobson (amerikanischer Arzt für innere Medizin, Psychiatrie und Physiologie – 1885 bis 1976) begann sein Studium 1908 an der Havard Universität. 1918 leitete er ein Institut für Physiologie und war Chefarzt an einer Klinik für innere Medizin in Chicago. Seit 1936 arbeitete er im eigenen Labor für klinische Medizin. Er verfasste 64 wissenschaftliche Arbeiten und schrieb acht Bücher. Jacobson erkannte, dass durch die systematische Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen und die Konzentration auf die dabei entstehenden Gefühle fast jeder in der Lage ist, tiefe Entspannung zu erfahren. Durch umfangreiche Untersuchungen war er in der Lage, den Zusammenhang zwischen verstärkter muskulärer Anspannung und unterschiedlichen Erkrankungen nachzuweisen. Da Spannung und Anspannung (wie z. B. in Angstsituationen) in der Regel immer mit einer Verkürzung der Muskelfasern zusammenhängen, erkannte er die Entspannung als das genaue Gegenteil von Erregungszuständen. Edmond Jacobson entwickelte eine physiologische Methode, um sich mit Angst und Spannung auseinanderzusetzen und sie anzugehen. Er stellte fest, dass die Angst durch Behebung der Spannung beseitigt werden kann. Die muskuläre Entspannung, d. h. keinerlei Muskelkontraktion mehr, wurde als der direkte physiologische Gegensatz zur Spannung erkannt. Im fortgeschrittenen Stadium entspannt sich dann nicht nur die Skelettmuskulatur, sondern auch die glatte, unwillkürliche Muskulatur der inneren Organe und es kann dadurch zur vegetativen Umschaltung kommen.

Jacobson vermittelte das Verfahren in vielen und langen Sitzungen. Dabei bezog er mehr Muskelgruppen ein, als es heute der Fall ist. Der südafrikanische Psychotherapeut und Entwickler der Angsttherapie (Systematische Desensibilisierung), Joseph Wolpe, veränderte um 1950 das ursprüngliche Verfahren dahingehend, dass es heute ein systemati-

sches Behandlungsprogramm geworden ist (Bernstein/Borcovec 2007, S. 20 – 21). Er stellte fest, dass es möglich ist, die Progressive Muskelentspannung in einer verkürzten Form zu erlernen. Dabei genügen sechs bis acht Sitzungen, um die Grundkenntnisse zu erwerben. In der heutigen Zeit wäre es auch kaum möglich, die Menschen zu solch hohem Zeiteinsatz für das Erlernen einer Entspannungsmethode zu veranlassen, wie es bei Edmond Jacobson der Fall war. Obwohl es, gerade in unserer immer hektischer werdenden und schnelllebigen Zeit, immer wichtiger wird, eine Möglichkeit zu haben und eine Strategie zu entwickeln, positiv Einfluss auf die eigene physische und psychische Befindlichkeit nehmen zu können! So ist die Progressive Muskelentspannung mit Erwachsenen auf 16 Muskelgruppen beginnend und mit Kindern auf acht Muskelgruppen beginnend eingeschränkt, und die An- und Entspannungszeit verkürzt worden. Diese Form der Progressiven Muskelentspannung wird heute weitgehend angewendet. Die PME ist heute ein Grundbestandteil der Verhaltenstherapie.

Lange Zeit ging man davon aus, dass die Progressive Muskelentspannung *nur* für Erwachsene eine geeignete Entspannungsmethode sei. In den letzten Jahren wurde aber festgestellt, dass auch gerade Kinder mit dieser Methode sehr gut zurechtkommen. Sie wird selbstbestimmt ein – und umgesetzt. Im Gegensatz zum Autogenen Training dürfen und sollen die Kinder bei der Progressiven Muskelentspannung aktiv sein, indem sie, bevor sie die Muskelanspannung wieder lösen, die Muskeln kräftig anspannen. Sie sollen sich der eigenen Anspannung stellen und sie wieder loslassen und sie können lernen, sich auf dieses gute Gefühl, das entstanden ist, einzulassen und es anzunehmen. Im Laufe der Zeit übertragen die Kinder diese Fähigkeiten in den Alltag und können so mit vielen Belastungen besser fertig werden. Das physische und psychische Gleichgewicht wird wiederhergestellt. Die Lebensqualität wird verbessert. Entspannung heißt auch, seelische Anspannung (z. B. Ängste) loszulassen. Es ist in der Regel so, dass es durch eine psychische Anspannung auch zu einer körperlichen Anspannung kommt. Leider ist das in unserer immer hektischeren, leistungsorientierteren und reizüberfluteten Welt auch bei Kindern oft schon zu beobachten. Wir haben die Möglichkeit, durch die Progressive Muskelentspannung positiv darauf Einfluss zu nehmen.

1. Was ist Progressive Muskelentspannung?

Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung

Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung entspricht dem Rhythmus des Lebens. Alle wichtigen Vorgänge vollziehen sich als Wechsel von Anspannung und Entspannung.

Dafür gibt es viele Beispiele. Besonders deutlich wird es, wenn man die vitalen Funktionen Herztätigkeit und Atmung betrachtet.

Die Herztätigkeit besteht in der regelmäßigen Kontraktion des Herzmuskels und der darauf folgenden Entspannung. Das Herz schlägt beim Erwachsenen 60 bis 80 mal in der Minute, bei Kindern ist die Herzfrequenz in Abhängigkeit vom Alter höher.

Auch die Atmung ist ein ständiger Wechsel von Anspannung und Entspannung. Bei der Einatmung wird die Atemmuskulatur maximal angespannt, bei der Ausatmung erschlaffen die Atemmuskeln. Dieser Vorgang wiederholt sich 16 bis 20 mal pro Minute, auch hier sind beim Kind die Werte höher.

Die Tätigkeit der Verdauungsorgane folgt ebenfalls dem Muster von Anspannung und Entspannung. Mithilfe von rhythmischen Kontraktionen wird der Speisebrei durch den Verdauungstrakt geleitet. Dabei folgt jeder Welle von Kontraktion eine Welle der Entspannung.

Das Herz, die Atem- und die Verdauungsorgane haben die Aufgabe, die grundlegenden Funktionen des Körpers aufrechtzuerhalten. Ihre Tätigkeit ist nicht von unserer bewussten Steuerung abhängig, wir können sie höchstens indirekt beeinflussen.

Anders ist es mit der Muskulatur des Bewegungsapparates, der Skelettmuskulatur. Die Skelettmuskeln sind die einzigen Muskeln, die wir bewusst steuern können. Und auch hier folgt die Funktion der Skelettmuskulatur demselben Muster. Alle uns vertrauten Bewegungsabläufe – Gehen, Greifen, Sprechen – sind eine Abfolge von Kontraktion und Entspannung der beteiligten Muskeln.

Aber nicht nur auf der Ebene einzelner Organe, auch im gesam-

ten Organismus wechseln sich Anspannung und Entspannung ab. Der Körper kann als Ganzes auf Anstrengung oder auf Entspannung ausgerichtet sein. Dieser Zustand teilt sich jedem Organ, ja vermutlich jeder Zelle mit. Zur Weitergabe dieser Information braucht der Körper Nerven und Botenstoffe. So wird die Anspannung oder Entspannung des gesamten Organismus durch ein Zusammenspiel von bestimmten Hirnzentren, den vegetativen Nerven Sympathikus und Parasympathikus und durch Hormone bewirkt.

Körperliche oder seelische Anstrengung ruft Anspannung hervor, beim Abklingen dieser Reize stellt sich Entspannung ein. Diesen Wechsel erleben wir mehrfach am Tag. Darüber hinaus sind alle diese Abläufe eingebettet in den Tag-Nacht-Rhythmus als der biologisch vorgegebenen Abfolge von Anspannung und Entspannung. Am Tag ist man wach und leistungsbereit. In der Nacht schläft man und der Körper erholt sich.

Auch die Seele schwingt zwischen Anspannung und Entspannung. Vorfreude, Arbeitswut oder Angst sind Ausprägungen der Anspannung. Beim Hören von angenehmer Musik, beim vertrauten Gespräch oder bei einer Beschäftigung, die Freude macht, tritt hingegen Entspannung ein.

Wie diese Beispiele zeigen, ist der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung nicht zufällig. Er ist offensichtlich ein Grundmuster, das von der Natur vorgegeben ist. Anspannung bedeutet Verausgabung, Entspannung hingegen Rückgewinnung von Energie. Ein ausgewogenes Verhältnis von beidem führt zu einer ausgeglichenen Energiebilanz und ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben.

Aufgrund dieser Überlegungen leuchtet es ein, dass jede Maßnahme, die ein gestörtes Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung wieder herstellt, zur körperlichen und seelischen Gesundheit beiträgt. Die Progressive Muskelentspannung ist, ähnlich wie das Autogene Training, eine solche Maßnahme. Sie hilft, mit einfach zu erlernenden Übungen einen Zustand der Entspannung herzustellen, in dem sich der Körper erholt, ähnlich wie im Schlaf.

Da dieser Entspannungszustand alle Bereiche des Körpers, und nicht nur die Muskeln, einbezieht, ist auch der Anwendungsbereich der Progressiven Muskelentspannung groß. Sie wirkt sowohl bei körperlichen Krankheiten als auch bei Störungen des Verhaltens, indem sie einen Faktor des Entstehens, nämlich den Stress, beeinflusst.

Oft wird die Frage gestellt, wozu überhaupt eine Entspannungsmethode wie die Progressive Muskelentspannung nötig sei. Wenn der Wechsel von Anspannung und Entspannung natürlich ist, müsste er jederzeit verfügbar sein und nicht eigens erlernt und eingeübt werden müssen. Das würde dann besonders für Kinder gelten, von denen sich manche Menschen nicht vorstellen können, dass sie von Stress und seinen Folgen betroffen sind.

In der Tat wird durch die Methode der Progressiven Muskelentspannung die Entspannung nicht neu erfunden. Vielmehr wird die natürliche Fähigkeit zur Entspannung wahrgenommen und verstärkt.

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung ist zwar von der Natur angelegt, aber dieses Gleichgewicht kann durch menschliche Einflüsse gestört werden. Wir wissen, welche Ursachen den Schlaf stören können: Lärm, Ängste, Sorgen oder ein Übermaß an Reizen. Diese Faktoren schaffen aber auch allgemein einen Zustand der Anspannung.

In unserer Zivilisation tendiert das Ungleichgewicht stets in Richtung der Anspannung. Es gibt zu viele Gründe, sich zu verspannen, und zu wenig Anlässe, sich um Entspannung zu bemühen.

Dies gilt auch schon für Kinder, wie man leicht anhand der Folgen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, motorischer Unruhe und Aggressivität feststellen kann. Das ist nicht verwunderlich, denn Kinder werden in unsere anstrengende Lebensweise mit hineingezogen. Schon Säuglinge spiegeln die Stimmungslage ihrer Eltern. Mit zunehmendem Alter können auch Kinder das ursprünglich vorhandene Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung verlieren.

Die Progressive Muskelentspannung als Entspannungsmethode

Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist zwar ein natürlicher Rhythmus, aber er ist störanfällig und daher nicht immer zuverlässig. Die Progressive Muskelentspannung ist eine Methode, die es erlaubt, mit wenigen einfachen Übungen wieder zu dem natürlichen Rhythmus zurückzukehren. Sie hilft, das Überwiegen von Anspannung auszubalancieren.

Wer regelmäßig Progressive Muskelentspannung macht, beugt einer Schädigung durch zu starke Anspannung vor. So wird verhindert, dass

sich die Verspannung einen Weg in die Organe sucht oder eine Störung des Verhaltens hervorruft. Die Progressive Muskelentspannung ist somit eine Maßnahme, die vorbeugende Wirkung hat, die Störungen beseitigt und die zu einer verbesserten Körperwahrnehmung führt.

Der Begriff »Methode« beinhaltet auch, dass es sich um eine systematische Übung handelt. Denn nur mit einem systematischen Training kann eine nachhaltige Wirkung erzielt werden. Das gilt für Entspannung ebenso wie für Lesen, Sport oder Klavierspielen.

Im Alltag gibt es natürlich auch viele Möglichkeiten, sich zu entspannen: Musik hören, ein warmes Bad nehmen, spielen, nach draußen gehen. Kinder wissen meistens intuitiv, was ihnen guttut, und wenden die für sie geeignete Form der Entspannung an.

Aber diese alltägliche Art, sich zu entspannen, verhält sich zur Progressiven Muskelentspannung wie ein gelegentliches Fußballspiel zum systematischen Training im Verein: Sie ist im Augenblick wohltuend, aber sie erschließt keine zusätzlichen Reserven.

Eine Entspannungsmethode leistet mehr: Sie ermöglicht, wenn sie gut gelernt wurde, schnell, zuverlässig und situationsunabhängig einen in die Tiefe gehenden Entspannungszustand herzustellen.

Das Wort Methode leitet sich vom griechischen Wort hodos (= der Weg) ab. Dieser Weg führt bei der Progressiven Muskelentspannung von einem direkt beeinflussbaren Organ, dem Muskel, in das nicht sichtbare und nicht gezielt beeinflussbare Innere des Menschen.

Bei einer Methode handelt es sich immer auch um ein standardisiertes Verfahren: Es sind – mit gewissen Variationen – immer dieselben Übungen, die zu den immer gleichen Wirkungen führen. Die Wirkung der Progressiven Muskelentspannung ist wissenschaftlich belegt.

Die Progressive Muskelentspannung ist sehr verbreitet, weil sie von fast jedem Menschen in kurzer Zeit erlernt werden kann. Auch Kinder finden schnell einen Zugang zur Progressiven Muskelentspannung und haben Spaß daran, ihren Körper auf besondere Art wahrzunehmen. Fantasiereisen unterstützen die Entspannung und die Körperwahrnehmung.